





“

The purpose of Yoga is to live strong. Strong not just in body but as a Strong Life.

Tujuan Yoga adalah untuk hidup kuat. Kuat bukan hanya di tubuh tetapi menjadi sebuah Hidup yang Kuat.



“ *It is our compulsive reaction to the situations in which we are placed that causes stress.*

Adalah reaksi kita yang tak terkendali terhadap situasi di mana kita berada yang menyebabkan stres.



“

Confidence and stupidity are a very dangerous combination, but they often go together.

Keyakinan dan kebodohan adalah kombinasi yang sangat berbahaya, tetapi mereka sering berjalan bersama.

MENIT

5

ishya

UPA YOGA

ALAT UNTUK TRANSFORMASI

WEBINAR GRATIS

LIVE

MINGGU, 21 JUNE, JAM 4.30 SORE WIB

Pendaftaran: iyg.to/iuyw-ppyni

DAFTAR GRATIS



Kerjasama dengan
PPNY



Yoga untuk 

Kesehatan Holistik

Webinar Gratis

Minggu, 21st June
Jam 10 Pagi WIB

Pendaftaran:
iyg.to/yfhhw-ppnyi





“

Learning to listen is the essence of intelligent living.

Belajar mendengar adalah esensi dari kehidupan yang cerdas.



isha.sadhguru.org

“

What most people call love today is little more than a mutual benefit scheme. Love is an unconditional sweetness of emotion.

Apa yang banyak orang sebut cinta sekarang ini adalah sedikit lebih dari sebuah hubungan saling menguntungkan. Cinta adalah emosi manis tanpa syarat.



“

The fundamental question is, in a day, how much of your thought, emotion, physical activity, breath, heartbeat, and everything else is conscious.

Pertanyaan yang paling mendasar adalah, dalam sehari berapa banyak pemikiran, emosi, aktivitas fisik, napas, detak jantung dan hal-hal lainnya berada dalam kesadaran Anda.



“

There is no greater fulfillment than to touch and transform lives.

Tidak ada kepuasan yang lebih besar daripada menyentuh dan mentransformasi hidup lainnya.



“

What your consciousness is intensely focused on is what will manifest in your life and in the world around you.

Apa yang kesadaran Anda fokuskan dengan intens adalah apa yang akan terwujud dalam hidup Anda dan dunia sekitar Anda.



“

If you shift from unwillingness to willingness, from inertia to effervescence, your life will be joyful and effortless.

Jika Anda beralih dari keengganan menjadi kerelaan, dari inersia menjadi semangat, maka hidup Anda akan penuh sukacita dan mudah.



“

The only real purpose of life is to explore it in its fullest depth and dimension.

Satu-satunya tujuan hidup sesungguhnya adalah menjelajahi kedalaman dan dimensi hidup itu sendiri dengan sepenuhnya.



www.sadhguru.org

“

Consciousness is not a bunch of thoughts or a certain level of understanding – it is a boundless dimension.

Kesadaran bukanlah kumpulan pemikiran atau suatu tingkat pemahaman tertentu - ini adalah dimensi tanpa batas.



“

Efficiency should always be out of love and care for people around you – not a machine-like, unconcerned action.

Efisiensi seharusnya selalu didasari oleh cinta dan kepedulian bagi orang-orang di sekitar Anda - bukan tindakan seperti mesin, tanpa peduli.



“

In pursuit of happiness, we have ripped the planet apart, but still we are not any happier. It is time to stop and look, because all human experience happens within you, not outside of you.

Dalam mengejar kebahagiaan, kita telah menghancurkan planet ini, tapi tetap saja kita tidak menjadi lebih bahagia. Ini saatnya untuk berhenti dan memperhatikan, karena semua pengalaman manusia terjadi dalam diri Anda, bukan di luar diri Anda.



“

No teaching will transform you as long as you are deeply attached to your own body. Yoga is about transcending the Physical.

Tidak ada ajaran yang akan mentransformasi Anda selama Anda terikat begitu dalam pada tubuh Anda sendiri. Yoga adalah tentang melampaui hal yang fisik.



isha.sadhguru.org

“

Mysticism is the mechanics of life. And the more you understand the mechanics of life, the more you become the Master of your Destiny.

Mistisisme adalah mekanisme hidup. Dan semakin Anda memahami mekanisme hidup, semakin Anda dekat menjadi Penguasa Takdir Anda.



isha.sadhguru.org

“

Success means doing something the way it works.

Sukses berarti melakukan sesuatu sesuai cara bekerjanya.



isha.sadhguru.org

“ There is no point in making yourself believe everything is going to be all right. In doing your Best, you can leave this world a better place.

Tidak ada artinya membuat diri Anda percaya bahwa segalanya akan baik-baik saja. Dengan melakukan yang terbaik, Anda dapat meninggalkan dunia yang lebih baik.



ishasadhguru.org

“ *Fear is simply because you are not living life – you are living in your mind.*

Rasa takut ada hanya karena Anda tidak menjalani kehidupan - Anda hidup dalam pikiran Anda.



isha.sadhguru.org

“

Gender is given too much importance. We should be able to see humans just as humans.

Jenis kelamin telah terlalu dianggap penting. Kita harus bisa melihat manusia hanya sebagai manusia.



“

Death is something that happens only once in our lives. It is important that we conduct it well.

Kematian adalah sesuatu yang terjadi hanya sekali dalam hidup kita. Penting bagi kita untuk melaluinya dengan baik.



isha.sadhguru.org

“

There is no need to be perfect, but are you a constant striving to be better. That is all that matters.

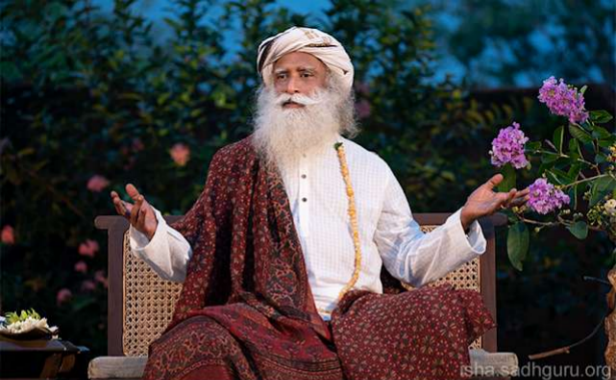
Tidak perlu menjadi sempurna, tetapi apakah Anda terus berusaha menjadi lebih baik. Itulah yang terpenting.



“

*'I do not know' is not a negative state of mind.
Every discovery has come from this realization.*

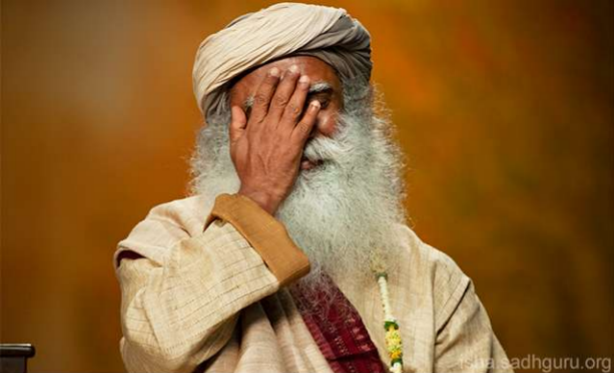
'Saya tidak tahu' bukanlah keadaan pikiran yang negatif. Setiap penemuan dimulai dari kesadaran ini.



“

If you do not know what you are talking about, it is best to maintain Silence. Silence will breed wisdom.

Jika Anda tidak tahu apa yang Anda bicarakan, yang terbaik adalah tetap diam. Diam akan membuahkan kebijaksanaan.



“

If your idea of trust is that others must behave as you expect, that is not trust – that is cunning.

Jika ide Anda akan kepercayaan adalah bahwa orang lain harus berperilaku seperti yang Anda harapkan, itu bukan kepercayaan - itu adalah kelicikan.



“

People who are bursting with life do not need a purpose to live. Life is a purpose unto itself.

Orang-orang yang penuh gairah hidup tidak memerlukan tujuan untuk hidup. Hidup itu sendiri adalah tujuannya.



isha.sadhguru.org

“

Your energy and your awareness are directly connected. If your energies are intense, your awareness naturally grows and sharpens.

Energi dan kesadaran Anda terhubung secara langsung. Jika energi ada intens, maka kesadaran Anda secara alami akan bertumbuh dan menajam.



“

People are successful not necessarily because they work hard. They just do the right things in given situations.

Orang-orang sukses tidak selalu karena mereka bekerja keras. Mereka hanya melakukan hal yang tepat pada situasi yang dihadapi.



isha.sadhguru.org

“

Diversity is the basis and strength of Natural Existence. It should also be a fundamental element of a vibrant social structure.

Keanekaragaman adalah dasar dan kekuatan Keberadaan Alami. Itu juga harus menjadi elemen mendasar dari struktur sosial yang dinamis.



“

Devotion is the sweetest emotion you can nurture within yourself.

Berbakti adalah emosi termanis yang dapat Anda asuh dalam diri sendiri.



“

Rest is the basis of all activity. Stillness is the basis of all Dynamism.

Istirahat adalah dasar dari semua aktivitas.
Keheningan adalah dasar dari segala
Dinamisme.



“

Do not wait for problems to overwhelm you. Take action before problems come. Preemption is the Path to Safety and Success.

Jangan menunggu sampai masalah menguasai Anda. Ambil tindakan sebelum masalah datang. Antisipasi adalah jalan menuju keselamatan dan kesuksesan.



“

If you are joyful by your own nature, you will do your best, and that is all that matters.

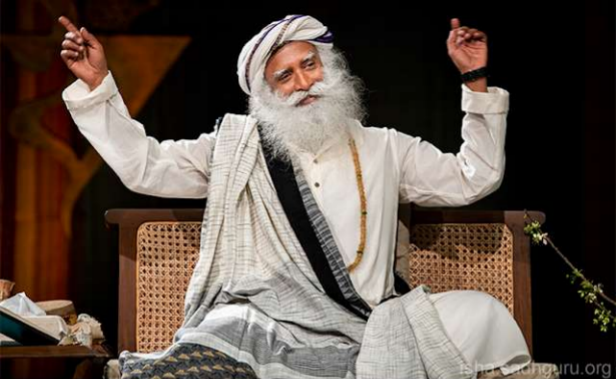
Jika Anda gembira secara alami, Anda akan melakukan yang terbaik, dan hanya itulah yang penting.



“

If you think you are big, you become small. If you know you are nothing, you become immense. That is the beauty of being human.

Jika Anda berpikir Anda besar, Anda menjadi kecil. Jika Anda tahu Anda bukan apa-apa, Anda menjadi sangat besar. Itulah keindahan menjadi manusia.



“

If you have a child, all you have to do is create a loving, supportive, and invigorating atmosphere.

Jika Anda memiliki anak, yang harus Anda lakukan adalah menciptakan suasana yang penuh kasih, mendukung, dan menyegarkan.

isha

An Offering For
Challenging Times

**The Number One
Lockdown Life Hack**
You Need Right Now

**Inner Engineering Online
program**

Offered at 50% Discount

Free for COVID Warriors

Available on
isha.sadhguru.org/IEO



Sadhguru
App



“

If you are a little playful with life, every moment is a celebration.

Jika Anda sedikit berkelakar dengan kehidupan, setiap momen adalah perayaan.



isha.sadhguru.org

“

The beauty of motherhood is not in reproduction but in inclusion – to experience another life as a part of yourself.

Keindahan seorang ibu bukan dalam reproduksi tetapi dalam merangkumi - untuk mengalami kehidupan lain sebagai bagian dari diri Anda.



“

The most significant dimension of being human is that you have a discerning mind. You can think through an issue and respond the way you want, no matter what your instincts say.

Apa Aspek terpenting sebagai manusia adalah Anda memiliki pikiran yang cerdas. Anda dapat memikirkan masalah dan merespons sesuai yang Anda inginkan, tidak peduli apapun yang dikatakan naluri Anda pun.



isha.sadguru.org

“

*Life is a limited amount of time and energy.
Let this be used for maximum impact.*

Hidup adalah jumlah waktu dan energi yang terbatas. Mari gunakan untuk dampak maksimal.



isha.sadhguru.org

“

On this day, Gautama the Buddha became fully enlightened. Let this be a reminder that if you have the necessary focus, enlightenment is a living Possibility.

Pada hari ini, Gautama sang Buddha menjadi tercerahkan sepenuhnya. Mari jadikan ini sebagai pengingat bahwa jika Anda memiliki fokus yang diperlukan, pencerahan adalah Kesempatan yang hidup saat ini.



“

To live totally means to explore Life in its full depth and dimension.

Hidup sepenuhnya berarti menjelajahi Kehidupan secara keseluruhan pada kedalaman dan dimensinya.



“

If you compulsively react, external situations determine how you are right now. If you consciously respond, your wellbeing is very much in your hands.

Jika Anda bereaksi secara kompulsif, situasi eksternal menentukan kondisi Anda. Jika Anda merespons secara sadar, kesejahteraan Anda sangatlah berada di tangan Anda.



“

Love is a quality. Love is not what you do. Love is what you Become.

Cinta itu kualitas. Cinta bukan apa yang Anda lakukan. Anda menjadi Cinta.



isha.sadhguru.org

“

With every single action we perform, with every thought and emotion we generate, we can create a better situation around us.

Dengan setiap tindakan yang kita lakukan, dengan setiap pikiran dan emosi yang kita hasilkan, kita dapat menciptakan situasi yang lebih baik di sekitar kita.



Fear, anger, and hatred essentially come from a lack of perspective as to what life is all about.

Ketakutan, kemarahan, dan kebencian pada dasarnya berasal dari kurangnya perspektif akan apakah kehidupan ini.



isha.sadhguru.org

“

*Whatever you are doing, however big or small,
do it to the best of your capabilities.*

Apa pun yang Anda lakukan, betapapun
besar atau kecilnya, lakukan yang terbaik
sesuai kemampuan Anda.



“

A life of excess is not a good life. Excess of anything leads to perversion and depression.

Hidup berlebihan bukanlah kehidupan yang baik. Berlebihan dalam apapun menyebabkan penyalahgunaan dan depresi.



“

If you have children, first of all, you have to establish integrity. Your words and your actions should match.

Jika Anda memiliki anak, pertama-tama, Anda harus membangun integritas. Perkataan Anda dan tindakan Anda harus sesuai.



“

If you are constantly facing new situations, it means you are living a life of growth and great possibilities.

Jika Anda terus-menerus menghadapi situasi baru, itu berarti Anda menjalani kehidupan yang berkembang dan kesempatan besar.



isha.sadhguru.org

Hatha Yoga is not body-bending business. It is about taking charge of the way you think, feel, and perceive life.

Hatha Yoga bukanlah perkara melekkukan tubuh. Ini adalah tentang mengambil alih cara Anda berpikir, merasakan, dan memahami kehidupan.

Intermittent Fasting / Diet Puasa

isha

Ever tried it?

Pernah mencoba?





“

Devotion means keeping your intellect aside to let a larger intelligence function through you.

Pengabdian berarti menyingkirkan intelek Anda dan membiarkan intelijen yang lebih besar berfungsi melalui Anda.



astajournal.org

“

Our concept of education has to go beyond manufacturing cogs for the economic engine.

Konsep pendidikan kita harus melampaui sekedar menghasilkan roda gigi untuk mesin perekonomian.



“

If you turn inward, you will find a space where there is a solution for everything.

Jika Anda beralih ke dalam, Anda akan menemukan ruang di mana ada solusi untuk segalanya.



isha.sadhguru.org

This is a time to get yourself into top gear, because the way we were doing things in the past may not work in the future.

Inilah waktu untuk meningkat diri Anda, karena cara kita melakukan sesuatu di masa lalu mungkin tidak berhasil di masa depan.



“

Mother Earth is so generous and effervescent. If only we give her the chance, she will restore everything in absolute abundance and beauty.

Bumi ini sangat murah hati dan penuh kegembiraan. Kalau saja kita memberinya kesempatan, dia akan memulihkan semuanya dengan penuh kelimpahan dan keindahan.



“

The air does not love you, but it gives life. That is how you should become – simply nourishing everything around you.

Udara tidak mencintaimu, tetapi ia memberi hidup. Begitulah seharusnya Anda - hanya memelihara semua di sekitar Anda.



isha.sadhguru.org

“

Even if you practice Yoga for all the wrong reasons, if you do it right, it still works.

Bahkan jika Anda berlatih Yoga untuk semua alasan yang salah, jika Anda melakukannya dengan benar, tetap akan bermanfaat.



“

Challenging times are not necessarily a calamity. These are times when human beings have to rise beyond their limitations and ride these challenges to become a glorious generation.

Masa-masa sulit belum tentu sebuah bencana. Ini adalah saatnya manusia harus bangkit melampaui keterbatasan mereka dan mengatasi tantangan ini menjadi generasi yang berjaya.



isha.sadhguru.org

This is a culture where temples were built to raise human consciousness. These are structures dedicated to unravel the process of ultimate liberation.

Ini adalah sebuah budaya dimana kuil dibangun untuk meningkatkan kesadaran manusia. Ini adalah bangunan yang didedikasikan untuk membuka proses pembebasan terakhir.



isha.sadhguru.org

“

The only way any nation can fight the sort of adversity that we are facing right now in the form of the virus is for all the citizens to come together as one.

Satu-satunya cara negara manapun dapat melawan jenis kesulitan yang kita hadapi saat ini dalam bentuk virus adalah agar semua warganya berpadu menjadi satu.



“

*This is one commitment everyone must make:
Always be part of the solution, not part of the
problem.*

Ini adalah satu komitmen yang harus dibuat
setiap orang: Selalu menjadi bagian dari solusi,
bukan bagian dari masalah.



“

If you touch the still core within yourself, you will touch the original nature of your existence.

Jika Anda menyentuh inti keheningan di dalam diri Anda, Anda akan menyentuh sifat asli dari keberadaan Anda.



“

The more you become conscious of your actions, the more you gain control over what happens within you and, to a large extent, around you.

Semakin Anda menyadari tindakan Anda, semakin Anda mendapatkan kendali atas apa yang terjadi di dalam diri Anda dan, sebagian besar, di sekitar Anda.



“

Make yourself in such a way that you are always looking at how to make someone else's life beautiful.

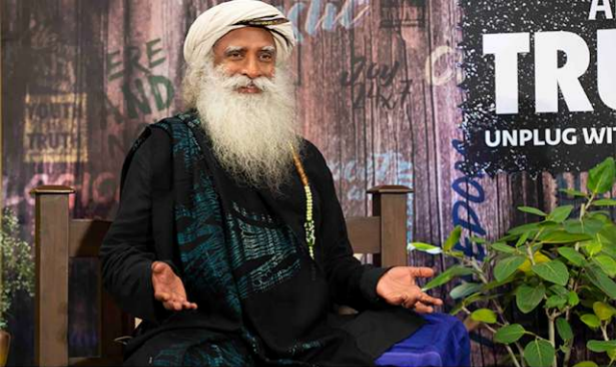
Jadikan diri Anda sedemikian rupa sehingga Anda selalu mencari cara untuk membuat hidup orang lain menjadi indah.



“

You can use this mind either to create wellbeing or misery for yourself. Everyone has this choice.

Anda dapat menggunakan pikiran ini untuk menciptakan kesejahteraan atau kesengsaraan bagi diri Anda sendiri. Setiap orang punya pilihan ini..



“

A joyful, sensible, responsible human being can deal with challenging situations much better than one who is dead serious about everything.

Manusia yang ceria, masuk akal, dan bertanggung jawab dapat menghadapi situasi yang menantang jauh lebih baik daripada orang yang sangat serius dalam segala hal.



**Offerings from Sadhguru
in Challenging Times
Webinar** 

11th April, 2.30pm SGT

Register for free webinar:
ishayoga.life/webinars



“

Whatever you have – your skills, your love, your joy, your ingenuity, your ability to do things – please show it now. Do not try to save it for another lifetime.

Apapun yang Anda miliki - keterampilan Anda, cinta Anda, kegembiraan Anda, kecerdikan Anda, kemampuan Anda untuk melakukan sesuatu - tolong tunjukkan sekarang. Jangan mencoba menyimpannya untuk kehidupan mendatang.



“

For those who are on the spiritual path, being alone, keeping a distance from people, and becoming silent are not issues – these are opportunities.

Bagi mereka yang berada di jalur spiritual, sendirian, menjaga jarak dari orang, dan menjadi diam bukanlah masalah - ini adalah peluang.

Sadhguru



“

If you are exuberant, joyful, and wonderful, your immune system will function much better than when you are worried. Wholeness of Life Is Health.

Jika Anda bersemangat, gembira, dan menyenangkan, sistem kekebalan tubuh Anda akan berfungsi jauh lebih baik daripada ketika Anda khawatir. Keutuhan Kehidupan Adalah Kesehatan.